Le lait écrémé en poudre

Agriculture Canada

Publication 1106/F

630.4
C212
P 1106
1981
fr.
c.3
OOAg

Canada

LIBRARY • BIBLIOTHÈQUE
Agriculture
Canada
LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DU MINISTÈRE
ST. JOHN'S, NFLD.
ONTARIO
LIBRARY • BIBLIOTHÈQUE

PUBLICATION 1106, on peut obtenir des exemplaires à la Direction générale des communications, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1981
N° de cat. A73-1106/1981F ISBN: 0-662-91371-X
Impression 1962 Révision 1981 15M–12:81

Also available in English under the title
Skim milk powder.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction/4
Valeur nutritive /4
Fabrication/5
Classement/5
Entreposage/5
Utilisation/5
Soupes et sauces/6
Repas "éclair"/9
Plats principaux/10
Légumes /12
Desserts/15
Boissons/22
Pâtisseries/23
Index/25

Le lait écrémé en poudre

Division de la consultation en alimentation
Agriculture Canada

INTRODUCTION

Le lait écrémé en poudre est un produit laitier qui se mélange facilement et rapidement dans tous les plats à base de lait. Les épiceries le vendent sous différentes marques de commerce et en emballages d'une capacité de 100 g, 500 g, 1,5 kg, 2,5 kg, 5 kg et 10 kg.

Le lait écrémé en poudre présente de nombreux avantages. Il est notamment:

- économique: il coûte moins cher que le lait écrémé frais (500 g de poudre donne 5 L de lait écrémé).
- Pratique: on peut en faire rapidement et en tout temps à la maison, il est compact et facile à transporter en pique-nique ou en camping.
- Facile à utiliser: facile à mesurer, se dissout instantanément.
- Facile à entreposer: peu encombrant, car la poudre ne nécessite aucune réfrigération.
- Nutritif: une excellente source de protéines, de riboflavine, de calcium, de phosphore et une bonne source de thiamine.
- Faible teneur calorifique: 250 mL de lait écrémé reconstitué fournit 90 kilocalories (380 kilojoules), alors que 250 mL de lait entier fournit 157 kilocalories (660 kilojoules).
- Savoureux: même saveur que le lait écrémé frais.
- Versatile: peut entrer dans la préparation de soupes, plats de résistance, boissons, mousses et desserts glacés.

Valeur nutritive

Le lait écrémé en poudre constitue une façon économique et pratique de consommer plus de lait à chaque repas. On peut aussi l'ajouter à des mets qui ordinairement ne requièrent pas de lait pour en augmenter la valeur nutritive. Le lait et les produits laitiers jouent un rôle important dans votre alimentation. Le Guide alimentaire canadien recommande 2 à 3 portions de lait et de produits laitiers pour les enfants de moins de 11 ans, 3 ou 4 portions pour les adolescents, 2 portions pour les adultes et 3 ou 4 portions pour les femmes enceintes et allaitantes.
Une portion = 250 mL de lait.

Fabrication

Le lait écrémé en poudre provient de lait frais pasteurisé, dépourvu de sa matière grasse. Une fois partiellement concentré selon le procédé du vide, puis vaporisé sous pression, le lait écrémé forme un brouillard de gouttelettes qui se dessèchent aussitôt dans une chambre chauffée. La poudre ainsi obtenue est ensuite humidifiée et séchée à nouveau au cours d'un procédé particulier qui la rend soluble instantanément. En effet, les particules à facettes qui résultent de cette opération ont la propriété de se dissoudre au seul contact de l'eau froide.

Classement

Le lait écrémé en poudre, empaqueté et vendu au Canada, est toujours étiquetté Canada première catégorie. La poudre est classée selon les critères suivants: couleur, saveur, odeur, teneur en matières grasses et en humidité, solubilité et sédiments. De plus, la teneur en bactéries est vérifiée conformément aux règlements établis par Agriculture Canada.

Entreposage

Le lait écrémé en poudre peut se conserver dans la cuisine pendant de nombreux mois si l'emballage est intact. Une fois celui-ci entamé, la poudre se conserve 1 ou 2 mois. Il importe de bien refermer le contenant après chaque usage, car la poudre a tendance à absorber l'humidité. Une fois reconstitué, le lait écrémé en poudre doit être traité comme le lait frais ordinaire, c'est-à-dire utilisé immédiatement ou réfrigéré.

Utilisation

On peut utiliser le lait écrémé en poudre à l'état sec dans les préparations culinaires ou le reconstituer pour remplacer le lait liquide.

POUR UTILISER À L'ÉTAT SEC Mélanger le lait écrémé en poudre aux autres ingrédients secs et ajouter la quantité d'eau requise.

POUR RECONSTITUER Suivre les indications du fabricant. On recommande habituellement d'ajouter 325 mL de poudre à 950 mL d'eau pour obtenir un litre de lait.

LAIT ÉCRÉMÉ MODIFIÉ Ajouter 25 mL de lait écrémé en poudre à chaque tasse de lait écrémé reconstitué, de façon à enrichir la consistance du lait écrémé.

LAIT PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ Suivre les indications du fabricant pour reconstituer le lait écrémé en poudre. Mélanger ensuite des quantités égales de lait écrémé reconstitué et de lait entier de façon à obtenir du lait à 2 pour cent approximativement.

Soupes et sauces

Les soupes crème et les petites marmites ou chaudrées (chowders) sont très appréciées à l'heure des repas. Les sauces à base de lait écrémé en poudre sont aussi très variées et accompagnent aussi bien les légumes que les mets à la viande ou à la volaille.

Crème de carottes

1 L de carottes tranchées
250 mL de bouillon de poulet
175 mL d'oignon finement haché
100 mL de beurre
100 mL de farine
5 mL de sel
2 mL de poivre blanc
1 mL de moutarde sèche
500 à 625 mL de lait écrémé en poudre
1,5 L d'eau froide

Cuire les carottes dans le bouillon de poulet jusqu'à tendreté (environ 10 min). Réduire les carottes en purée (avec l'eau de cuisson) au mélangeur ou à l'aide d'un tamis. Sauter l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence; y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter graduellement l'eau froide en remuant pour rendre le mélange onctueux et épais. Ajouter les carottes et compléter la cuisson. Quantité: environ 2,5 L.

CRÈME DE CÉLERI Suivre la recette de la crème de carottes, en remplaçant les carottes par 1 L de céleri haché fin. Réduire en purée au mélangeur après la cuisson, puis suivre les indications ci-dessus.

CRÈME DE POIS Suivre la recette de crème de carottes, en remplaçant les carottes par 540 mL de petits pois en boîte, non égouttés. Omettre le bouillon de poulet. Cuire pendant 5 min, puis les réduire en purée au mélangeur ou à l'aide d'un tamis. Continuer en suivant les indications ci-desssus.

Crème à l'oignon

1 L d'oignon tranché
50 mL de beurre
125 mL d'eau bouillante
50 mL de farine
10 mL de sel
1 mL de poivre
2 mL de sucre
250 mL de lait écrémé en poudre
750 mL d'eau froide
15 mL de persil frais haché

Sauter l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence. Ajouter l'eau bouillante à l'oignon, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que l'oignon soit tendre (environ 15 min). Mélanger farine, assaisonnements, sucre et lait écrémé en poudre. Délayer ce mélange en y incorporant graduellement l'eau froide, puis ajouter à l'oignon. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter le persil. Quantité: environ 1,2 L.

Chaudrée de maïs

5 tranches de bacon en morceaux de 1,5 cm
125 mL d'oignon haché
375 mL de pommes de terre en dés
250 mL d'eau bouillante
5 mL de sel
1 mL de poivre
15 mL de farine
375 mL de lait écrémé en poudre
500 mL d'eau froide
1 boîte (540 mL) de maïs en crème

Frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant; égoutter. Sauter l'oignon dans le gras de bacon jusqu'à transparence; retirer le gras de la poêle. Ajouter pommes de terre, eau bouillante et assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque cuites (environ 10 min). Mélanger la farine et le lait écrémé en poudre, puis délayer graduellement avec l'eau froide. Ajouter aux légumes. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter le maïs en crème et chauffer. Avant de servir, parsemer de bacon. Quantité: environ 1,5 L.

Sauce blanche

		Claire	Moyenne	Épaisse
Gras	(mL)	25	50	75
Farine	(mL)	25	50	100
Sel	(mL)	2	2	2
Poivre blanc		Pincée	Pincée	Pincée
Lait écrémé en poudre	(mL)	125 à 200	125 à 200	125 à 200
Eau	(mL)	350	350	350

Faire fondre le gras; y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant pour obtenir un mélange onctueux et épais. Quantité: environ 450 mL.

Sauce au fromage

50 mL de gras
50 mL de farine
2 mL de sel
Pincée de poivre blanc
2 mL de moutarde sèche
Pincée de cayenne
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau
250 mL (100 g) de fromage cheddar râpé

Faire fondre le gras. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servir avec des légumes. Quantité: environ 500 mL.

Chaudrée de légumes

375 mL d'oignon haché
125 mL de céleri, en dés
125 mL de piment vert, en dés
250 mL de carottes, en dés
50 mL de gras
15 mL de farine
500 mL de pommes de terre, en dés
500 mL de bouillon de poulet
10 mL de sel
1 mL de poivre
Pincée de thym
50 mL de persil frais haché
1 boîte (199 mL) de maïs en grains
250 mL de chou filamenté
175 mL de lait écrémé en poudre
500 mL d'eau froide

Sauter oignon, céleri, piment vert et carottes dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter farine, pommes de terre, bouillon et assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (15 à 20 min). Ajouter maïs en grains et chou; laisser mijoter 5 min de plus. Mélanger le lait écrémé en poudre et l'eau. Ajouter le lait à la soupe et compléter la cuisson. Quantité: environ 2 L.

Sauce aux oeufs

50 mL de gras
50 mL de farine
2 mL de sel
Pincée de poivre blanc
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau
15 mL de persil frais finement haché
2 oeufs cuits dur hachés

Faire fondre le gras. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter persil et oeufs, puis compléter la cuisson. Servir avec du poisson ou des légumes verts. Quantité: environ 500 mL.

Sauce aux champignons

375 mL de champignons tranchés
15 mL d'oignon vert tranché
50 mL de gras
10 mL de jus de citron
50 mL de farine
4 mL de sel
0,5 mL de poivre blanc
Pincée de clou de girofle
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau

Sauter champignons et oignon dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Retirer de la poêle et arroser avec le jus de citron. Incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre au liquide dans la poêle. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter champignons et oignon et compléter la cuisson. Servir avec un soufflé ou du poulet. Quantité: environ 500 mL.

Sauce à l'oignon

175 mL d'oignon vert tranché
50 mL de gras
50 mL de farine
3 mL de sel
0,5 mL de poivre blanc
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau

Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à transparence. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Servir avec des oeufs cuits dur ou des rouelles de viande. Quantité: environ 500 mL.

Sauce blanche au chili

50 mL de gras
50 mL de farine
2 mL de sel
Pincée de poivre blanc
3 mL de poudre de chili
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
400 mL d'eau
125 mL de sauce chili

Faire fondre le gras. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter la sauce chili et compléter la cuisson. Servir avec un pain de viande. Quantité: environ 500 mL.

Sauce blanche piquante

50 mL d'oignon vert haché
50 mL de gras
50 mL de farine
3 mL de sel
0,5 mL de poivre blanc
0,5 mL d'origan
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
400 mL d'eau
30 mL de raifort
5 mL de moutarde préparée

Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à transparence. Incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter raifort et moutarde et compléter la cuisson. Servir avec des légumes. Quantité: environ 500 mL.

Repas «éclair»

Les mets gratinés ou en escalopes peuvent être préparés rapidement en ajoutant aux aliments cuits une sauce blanche nature ou au fromage saupoudrée de chapelure beurrée, avant de compléter la cuisson au four. Le temps de préparation des mets en sauce blanche peut être réduit davantage en réchauffant la sauce et les aliments cuits dans la même casserole. Ces mets peuvent être servis sur des rôties, des biscuits à la

poudre à pâte, des vol-au-vent, du riz ou des nouilles. Ajouter à 200 mL de sauce blanche moyenne, 500 mL de viande, poisson ou volaille cuits et coupés en dés OU 625 à 750 mL de légumes cuits OU 6 oeufs cuits dur coupés en quatre.

Plats principaux

Le lait écrémé en poudre peut être utilisé dans la préparation de nombreux plats principaux. Il permet ainsi de consommer plus de lait sans qu'il soit nécessaire d'ajouter du liquide à la recette.

Petits pâtés au chili

Remplissage

250 mL d'oignon haché
125 mL de piment vert haché
25 mL de gras
500 g de boeuf haché
1 boîte (213 mL) de sauce tomate
5 mL de sel
5 mL de poudre de chili
1 mL de poivre

Sauter l'oignon et piment vert dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le boeuf haché et faire brunir. Égoutter l'excès de gras. Ajouter sauce et assaisonnements. Laisser mijoter à découvert pendant 30 min.

Croûte

500 mL de farine tout usage
20 mL de poudre à pâte
3 mL de sel
75 mL de lait écrémé en poudre
100 mL de shortening
175 mL d'eau

Tamiser ensemble les trois premiers ingrédients. Ajouter le lait écrémé en poudre et bien mélanger. Y couper le shortening jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une fine chapelure. Incorporer l'eau pour obtenir une pâte lisse. Pétrir pendant 30 secondes sur une planche légèrement enfarinée. Rouler la pâte jusqu'à ce qu'elle ait 3 mm d'épaisseur, puis découper 12 abaisses de 10 cm chacune et 12 autres de 5 cm chacune. Placer les abaisses de 10 cm dans des moules à muffins. Mettre 50 mL du mélange de viande dans chaque abaisse. Recouvrir avec une abaisse de 5 cm. Cuire de 10 à 15 min à 220°C. Quantité: 12 petits pâtés.

PETITS PÂTÉS AU CHILI GARNIS DE FROMAGE Suivre la recette des petits pâtés au chili et garnir chaque pâté d'un quart de tranche de fromage fondu.

Boeuf au chou en casserole

500 g de boeuf haché
100 mL de graisse de cuisson (ou graisse de cuisson plus huile)
100 mL de farine tout usage
100 mL de lait écrémé en poudre
5 mL de graines de carvi
7 mL de sel
1 mL de poivre
700 mL d'eau
1,5 L de chou en filaments

Faire brunir le boeuf. Égoutter et conserver la graisse de cuisson. Incorporer farine, lait écrémé en poudre et assaisonnements à la graisse de cuisson. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter boeuf et chou. Verser dans un plat à four de 2,5 L, graissé. Cuire à 180°C jusqu'à ce que le chou soit mi-tendre mi-croustillant (environ 1 h). 6 portions.

Pain et rouelles de viande

Ajouter 75 mL de lait écrémé en poudre à chaque 500 g de viande requise pour la préparation d'un pain ou de rouelles de viande.

Pastitsa grecque

500 g de porc haché
125 mL d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte (796 mL) de tomates
1 boîte (156 mL) de pâte de tomate
1 mL de cannelle
1 mL de muscade
5 mL de sauce Worcestershire
2 mL de sel
5 mL de sucre
500 mL de macaroni cuit (250 mL non cuit)
50 mL de gras
50 mL de farine
0,5 mL de poivre
2 mL de sel
125 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau
1 oeuf battu

Faire brunir le porc jusqu'à ce qu'une couche de gras recouvre la poêle. Ajouter oignon et ail; sauter jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Égoutter l'excès de gras. Ajouter tomates, pâte de tomate, assaisonnements et sucre. Laisser mijoter à découvert pendant 1 h, en remuant de temps à autre. Étendre une couche de 250 mL de macaroni dans un plat à four de 2 L (20 cm carrés), graissé. Étendre la sauce tomate sur le macaroni et recouvrir avec le reste du macaroni. Faire fondre le gras. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Mélanger une petite quantité de la sauce chaude à l'oeuf, puis incorporer l'oeuf au mélange. Cuire en remuant pendant 1 min. Verser sur le macaroni. Cuire au four pendant 45 min à 180°C. Laisser reposer pendant 20 min avant de servir. 6 portions.

Pain au saumon

1 boîte (439 g) de saumon en flocons
175 mL de liquide du saumon ou de liquide et eau
250 mL de lait écrémé en poudre
2 oeufs
1 mL de sel
0,5 mL de poivre
1 mL de paprika
2 mL de sauce Worcestershire
250 mL de mie de pain hachée finement
175 mL de céleri haché
75 mL d'oignon haché
25 mL de persil frais haché
25 mL de jus de citron

Égoutter le saumon et conserver le liquide. Combiner le liquide et le lait écrémé en poudre. Battre les oeufs et les assaisonnements. Mélanger avec les autres ingrédients et le saumon. Verser dans un moule à pain de 1,5 L (20 x 10 x 7 cm), préalablement graissé. Cuire à 180°C jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre (environ 1 h). 6 portions.

Légumes

Pommes de terre en purée

Faire bouillir 6 pommes de terre moyennes. Conserver le liquide de cuisson et réduire les pommes de terre en purée. Mélanger 75 à 125 mL de lait écrémé en poudre, 50 mL de beurre et 2 mL de sel. Y incorporer 75 mL de liquide de cuisson. Ajouter ce mélange à la purée et battre, en ajoutant plus de liquide au besoin, jusqu'à ce que les pommes de terre aient une consistance mousseuse.

Pommes de terre en escalope

50 mL de beurre
50 mL de farine
5 mL de sel
1 mL de poivre
125 à 200 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau
1,5 L de pommes de terre tranchées mince (environ 1 kg)
250 mL d'oignon haché

Faire fondre le beurre. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que ce mélange soit onctueux et épais. Ajouter pommes de terre et oignon à la sauce, couvrir et cuire à feu doux jusqu'au point d'ébullition. Verser dans un plat à four graissé. Couvrir et cuire à 180°C jusqu'à ce que la sauce recommence à bouillir (environ 20 min), puis découvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (55 à 70 min de plus). 6 à 8 portions.

Choux de bruxelles et concombres à la crème

700 g de choux de Bruxelles
2 concombres moyens, pelés
50 mL de gras
50 mL de farine
0,5 mL de poivre
175 mL de lait écrémé en poudre
500 mL de bouillon de poulet

Cuire les choux de Bruxelles dans de l'eau bouillante salée jusqu'à tendreté (12 à 15 min). Égoutter. Couper les concombres en deux dans le sens de la longueur et les évider. Couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Sauter les concombres dans le gras jusqu'à tendreté, retirer de la poêle et mettre de côté avec les choux de Bruxelles. Incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre au gras dans la poêle. Ajouter le bouillon de poulet graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse et épaisse. Ajouter choux de Bruxelles et concombre. Compléter la cuisson à feu doux. 6 portions.

Petits pois et oignons au curry

250 mL de petits oignons en quartiers
50 mL de gras
25 mL de farine
2 mL de sel
Pincée de poivre
5 mL de poudre de curry
75 mL de lait écrémé en poudre
350 mL d'eau
1 paquet (340 mL) de petits pois congelés, cuits

Sauter les oignons dans le gras jusqu'à transparence. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter les petits pois et compléter la cuisson. 6 portions.

Maïs au gratin

125 mL d'oignon vert tranché
25 mL de gras
50 mL de farine
2 mL de sel
0,5 mL de poivre
1 mL de moutarde sèche
1 mL de basilic
75 mL de lait écrémé en poudre
250 mL d'eau
2 boîtes (340 mL chacune) de maïs en grains, égoutté
250 mL (100 g) de fromage cheddar râpé

Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à transparence. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter le maïs. Étendre la moitié du mélange de maïs dans un plat à four graissé. Parsemer la moitié du fromage sur le maïs. Étendre une nouvelle couche de mélange de maïs, et parsemer de ce qui reste de fromage. Cuire pendant 25 min à 180°C. 6 portions.

Brocoli en escalope

700 g de brocoli
50 mL de gras
50 mL de farine
5 mL de sel
2 mL de moutarde sèche
0,5 mL de poivre
175 mL de lait écrémé en poudre
500 mL d'eau
6 châtaignes tranchées
75 mL de fromage cheddar râpé
75 mL de beurre mou
Chapelure

Couper le brocoli en bouchées. Cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à tendreté (environ 10 min). Égoutter. Pendant que le brocoli cuit, faire fondre le gras. Y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Ajouter brocoli et châtaignes. Verser dans un plat à four graissé. Combiner le fromage et la chapelure. Étendre sur le brocoli. Cuire à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni (environ 20 min). 6 portions.

Carottes à la russe

750 mL de carottes cuites, tranchées (environ 700 g)
125 mL de piment vert haché fin
30 mL de gras
15 mL de farine
75 mL de lait écrémé en poudre
250 mL d'eau
5 mL de sel
0,5 mL de poivre blanc
2 mL de moutarde sèche
1 mL de graines de carvi moulues

Pendant que les carottes cuisent, sauter le piment vert dans 15 mL de gras pendant 5 min; mettre de côté. Faire fondre les 15 mL de gras qui restent; y incorporer farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais. Pour servir, verser la sauce sur les carottes chaudes égouttées et garnir avec le piment vert sauté. 6 portions.

Épinards à la crème en casserole

500 mL de sauce blanche moyenne (préparé avec du lait écrémé en poudre)
2 oeufs battus
2 paquets (283 g chacun) d'épinards hachés cuits (environ 500 mL)
0,5 mL de muscade
0,5 mL de macis
1 mL de sel
0,5 mL de poivre
125 mL de mie de pain finement hachée

Préparer la sauce blanche. Mélanger une petite quantité de sauce chaude aux oeufs, puis incorporer les oeufs battus à la sauce blanche.

Combiner mélange de sauce blanche, épinards, assaisonnements et mie de pain. Verser dans un plat à four de 1 L, graissé. Déposer le plat dans un moule contenant de l'eau chaude. Cuire au four 1 h à 160°C. Laisser reposer 10 min avant de servir. 6 portions.

Desserts

Le lait écrémé en poudre peut être utilisé dans un grand nombre de desserts. Par exemple, il peut être mélangé aux ingrédients secs lors de la préparation de desserts au lait, tels les crèmes, les crèmes anglaises et les garnitures de tartes. Reconstitué et fouetté, il peut aussi être employé dans les desserts à base de gélatine ou dans les desserts congelés.

Mélange de base pour les crèmes

400 mL de fécule de maïs
500 mL de sucre
5 mL de sel
2 L de lait écrémé en poudre

Combiner tous les ingrédients et tamiser trois fois. Entreposer dans un contenant fermé hermétiquement. Quantité: 2,5 L.

CRÈME À LA VANILLE Combiner 500 mL de mélange de base pour crème et 750 mL d'eau. Cuire directement sur le feu en remuant jusqu'à consistance épaisse (10 à 15 min). Y incorporer 25 mL de beurre. Laisser tiédir, puis ajouter 15 mL de vanille. 6 portions.

CRÈME AU CHOCOLAT Procéder comme pour la crème à la vanille, mais ajouter 50 mL de cacao et 50 mL de sucre au mélange de base avant d'ajouter l'eau. 6 portions.

CRÈME À LA NOIX DE COCO Procéder comme pour la crème à la vanille. Cuire jusqu'à consistance épaisse, puis ajouter 125 mL de noix de coco. 6 portions.

CRÈME AUX FRUITS Procéder comme pour la crème à la vanille, mais ajouter une boîte (284 mL) de moitiés de pêches, égouttées et hachées, à la crème refroidie. 6 portions.

GARNITURE DE TARTE Procéder comme pour une crème, mais ajouter une petite quantité du mélange épaissi chaud à deux jaunes d'oeufs battus, puis incorporer les jaunes d'oeufs au mélange chaud et cuire jusqu'à consistance épaisse pendant 1 ou 2 min de plus. Verser dans une croûte de tarte cuite d'une capacité de 1 L (23 cm). 950 mL de garniture.

Mélange commercial de crème

Lors de la préparation des mélanges commerciaux auxquels on doit ajouter du lait, remplacer le lait liquide par du lait écrémé en poudre reconstitué en substituant 75 mL de lait écrémé en poudre et 250 mL d'eau pour chaque 250 mL de lait requis. Combiner le lait écrémé en poudre au mélange de crème, puis suivre les instructions indiquées sur le paquet, en utilisant de l'eau à la place du lait. Les crèmes prises requérant du lait peuvent être faites avec du lait écrémé reconstitué.

Neige aux fruits

1/2 paquet de 85 g de poudre de gelée aux fruits
250 mL d'eau bouillante
125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de lait écrémé en poudre
Pincée de sel
50 mL de sucre

Dissoudre la poudre de gelée dans l'eau bouillante et refroidir jusqu'à ce qu'elle commence à prendre. Mélanger eau froide, jus de citron, lait écrémé en poudre et sel. Fouetter jusqu'à obtention de pics fermes (environ 5 min), puis ajouter le sucre graduellement. Dans un autre plat, fouetter la gelée jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer au mélange fouetté. Verser dans un moule à aspic ou dans de petits moules individuels et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 1 h). Peut être démoulée. 6 portions.

Neige au citron

1 enveloppe (7 g) de gélatine sans saveur
50 mL d'eau froide
250 mL d'eau bouillante
125 mL de sucre
1 mL de sel
2 mL de zeste de citron râpé
75 mL de jus de citron
125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de lait écrémé en poudre
Pincée de sel
50 mL de sucre

Gonfler la gélatine dans 50 mL d'eau froide, 5 min. Ajouter eau bouillante, 125 mL de sucre, sel, zeste de citron et 75 mL de jus de citron. Remuer pour dissoudre gélatine et sucre. Refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à prendre. Pour faire la mousse, mélanger 125 mL d'eau froide, 15 mL de jus de citron, lait écrémé en poudre et sel. Battre jusqu'à obtention de pics fermes (environ 5 min); ajouter le sucre graduellement. Battre la gelée jusqu'à consistance mousseuse; incorporer à la mousse. Verser dans un moule de 2 L et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 3 h). Peut être servie avec une sauce à la vanille. 6 portions.

Crème espagnole

3 jaunes d'oeufs
1 mL de sel
75 mL de sucre
250 à 375 mL de lait écrémé en poudre
575 mL d'eau froide
1,5 enveloppe de gélatine sans saveur
75 mL d'eau froide
5 mL de vanille
3 blancs d'oeufs
50 mL de sucre

Battre ensemble jaunes d'oeufs, sel et 75 mL de sucre. Saupoudrer le lait écrémé en poudre sur les oeufs battus, ajouter graduellement l'eau et mélanger. Cuire au bain-marie pour épaissir (environ 20 min). Gonfler la gélatine dans 75 mL d'eau froide, 5 min. Ajouter la gélatine gonflée au mélange de jaunes d'oeufs et remuer pour dissoudre. Refroidir et ajouter la vanille en remuant occasionnellement jusqu'à ce que le mélange soit presque pris. Battre les blancs d'oeufs jusqu'à obtention de pics mous. Ajouter graduellement le sucre jusqu'à obtention de pics fermes. Incorporer en pliant la meringue au mélange de jaunes d'oeufs. Verser dans un moule 1,5 L et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 3 h). On peut démouler et servir avec une sauce à la vanille. 8 portions.

CRÈME ESPAGNOLE AU CARAMEL Procéder comme pour la recette de crème espagnole, mais utiliser deux enveloppes (7 g chacune) de gélatine sans saveur; remplacer les 75 mL de sucre par la sauce au caramel et ajouter 500 mL de lait écrémé en poudre. Pour faire la sauce au caramel, faire fondre 15 mL de beurre dans une poêle épaisse; y ajouter 125 mL de cassonade en remuant et cuire jusqu'à ce que la sauce devienne couleur ambre. Ajouter immédiatement 175 mL d'eau et chauffer pour dissoudre le sucre. 8 portions.

CRÈME ESPAGNOLE AU CHOCOLAT Procéder comme pour la recette de crème espagnole, mais utiliser deux enveloppes (7 g chacune) de gélatine sans saveur; remplacer les 75 mL de sucre par 100 mL de sirop de chocolat* et ajouter 500 mL de lait écrémé en poudre. 8 portions.

* Voir la recette à la page 22.

Crème anglaise

3 oeufs battus
50 mL de sucre
1 mL de sel
125 mL de lait écrémé en poudre
150 mL d'eau froide
175 mL d'eau chaude
2 mL de vanille

Combiner oeufs, sucre, sel, et lait écrémé en poudre. Y mélanger l'eau froide. Ajouter graduellement l'eau chaude en remuant. Cuire au bain-marie et remuer jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir (environ 10 min). Retirer immédiatement du feu. Dès que le mélange est refroidi, ajouter la vanille. Servir froid. Quantité: environ 500 mL.

Fraises mousseline

1 paquet (425 g) de fraises congelées, tranchées et sucrées
15 mL de jus de citron
1,5 enveloppe de gélatine sans saveur
50 mL d'eau froide
125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de lait écrémé en poudre
Pincée de sel
125 mL de sucre

Décongeler les fraises et égoutter 15 min. Garder le sirop. Verser 15 mL de jus de citron sur les fraises égouttées. Gonfler la gélatine dans 50 mL d'eau froide, 5 min, et dissoudre au bain-marie. Pour faire la mousse, bien mélanger 125 mL d'eau froide, 15 mL de jus de citron, lait écrémé en poudre et sel. Battre jusqu'à obtention de pics fermes (environ 5 min). Ajouter le sucre graduellement. Incorporer la gélatine dissoute, puis le sirop. Incorporer, en pliant, les fraises. Verser dans un moule de 1,5 L et refrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 3 h). Démouler. Quantité: 1,5 L.

FRAMBOISES MOUSSELINE Procéder comme pour la recette des fraises mousseline, mais remplacer les fraises congelées par un paquet (425 g) de framboises congelées et sucrées. Quantité: 1,5 L.

Tarte chiffon au citron

1/2 enveloppe de 7 g de gélatine sans saveur
50 mL d'eau froide
50 mL de sucre
75 mL de jus de citron
1 mL de sel
1 oeuf légèrement battu
5 mL de zeste de citron râpé
125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de lait écrémé en poudre
Pincée de sel
125 mL de sucre
1 croûte de tarte cuite de 1 L (23 cm)
Zeste de citron râpé

Gonfler la gélatine dans 50 mL d'eau froide, 5 min. Mélanger 50 mL de sucre, 75 mL de jus de citron, sel et oeuf. Cuire au bain-marie en remuant continuellement pour épaissir (environ 5 min). Ajouter la gélatine en remuant pour dissoudre. Ajouter ensuite les 5 mL de zeste de citron. Refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à prendre. Pendant ce temps, mélanger 125 mL d'eau froide, 15 mL de jus de citron, lait écrémé en poudre et sel. Battre jusqu'à obtention de pics fermes (environ 5 min). Ajouter graduellement 125 mL de sucre. Incorporer, en pliant, au mélange de gélatine. Verser dans la croûte de tarte et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 1 h). Garnir de zeste de citron râpé. Quantité: 1 tarte de 1 L (23 cm).

Crème au four

4 oeufs battus
75 mL de sucre
1 mL de sel
250 mL de lait écrémé en poudre
125 mL d'eau froide
625 mL d'eau chaude
2 mL de vanille

Combiner oeufs, sucre, sel, et lait écrémé en poudre. Y mélanger l'eau froide. Ajouter graduellement l'eau chaude en remuant. Ajouter la vanille. Verser dans un plat à four ou dans des moules individuels. Déposer le plat ou moule dans l'eau chaude. Cuire à 180°C jusqu'à ce que la crème soit prise et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre (60 min pour le grand plat et 30 min pour les moules individuels). Quantité: 1 L.

Tarte à la crème

75 mL de sucre
75 mL de farine
1 mL de sel
175 à 250 mL de lait écrémé en poudre
250 mL d'eau froide
250 mL d'eau chaude
2 jaunes d'oeufs battus
15 mL de beurre
5 mL de vanille
2 blancs d'oeufs
Pincée de sel
50 mL de sucre
1 croûte de tarte cuite de 1 L (23 cm)

Mélanger sucre, farine, sel et lait écrémé en poudre. Ajouter l'eau froide et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter l'eau chaude graduellement. Cuire au bain-marie en remuant continuellement pour épaissir (10 à 12 min). Continuer la cuisson pendant 10 min, en remuant occasionnellement. Incorporer un peu du mélange chaud aux jaunes d'oeufs, puis verser dans la préparation au bain-marie. Cuire 2 min de plus en remuant. Retirer du feu et ajouter beurre et vanille. Refroidir, en remuant occasionnellement. Verser dans la croûte de tarte. Battre blancs d'oeufs et sel jusqu'à obtention de pics mous. Ajouter graduellement le sucre et continuer de battre jusqu'à obtention de pics fermes. Étendre la meringue sur la tarte, en prenant bien soin de sceller jusqu'au rebord de la croûte. Cuire à 220°C pour dorer (environ 5 min). Quantité: 1 tarte de 1 L (23 cm).

Garniture mousseuse (pour crèmes ou tartes)

125 mL d'eau froide
15 mL de jus de citron
175 mL de lait écrémé en poudre
Pincée de sel
50 mL de sucre
1 mL de vanille

Mélanger eau, jus de citron, lait écrémé en poudre et sel. Battre jusqu'à obtention de pics fermes (environ 8 min). Ajouter graduellement sucre et vanille. Réfrigérer. Quantité: environ 1 L.

Yogourt nature

500 mL de lait écrémé en poudre
1,25 L d'eau tiède
1 boîte (454 g) de lait évaporé
50 mL de yogourt nature brassé à la suisse ou de yogourt maison*

Mélanger lait écrémé en poudre, eau et lait évaporé. Ajouter le yogourt et bien mélanger. Verser dans des bocaux stérilisés et remplir jusqu'à 2,5 cm du bord. Couvrir d'une pellicule de plastique et sceller. Placer dans une marmite d'eau tiède (45°C). L'eau doit être au même niveau que le yogourt. Couvrir et placer dans un endroit chaud afin de maintenir la température de l'eau. Le dessus d'une cuisinière de 75 cm de largeur dont le four est réglé à 110°C est un bon endroit. Laisser prendre, sans déranger (2 à 4 h). Réfrigérer toute la nuit. Se conserve au réfrigérateur environ 2 semaines. Quantité: environ 2 L.

* Dans le cas des yogourts maison, faire la première préparation avec une culture sèche ou liquide selon les directives du fabriquant. Faire une nouvelle préparation à partir du yogourt le plus récent, tous les 4 jours environ. Au bout d'un mois, recommencer avec une culture fraîche.

Yogourt aromatisé

AVEC DE LA CONFITURE Ajouter 25 mL de confiture à 250 mL de yogourt nature réfrigérer pendant 2 h pour marier les saveurs.

AVEC DES FRUITS Ajouter 25 mL de sucre à 250 mL de yogourt nature. Ajouter à 250 mL de yogourt sucré, 50 mL de fruits tranchés ou en purée mélangés avec 15 mL de sucre OU 50 mL de fruits en conserve hachés et 25 mL de sirop. Réfrigérer pendant 2 h pour marier les saveurs.

Sorbet à l'orange

1 paquet (85 g) de gelée en poudre à l'orange
250 mL d'eau bouillante
1 boîte (178 mL) de jus d'orange concentré, congelé (légèrement décongelé)
175 mL de lait écrémé en poudre
500 mL d'eau

Dissoudre la gelée en poudre dans l'eau bouillante. Ajouter le jus d'orange concentré et congeler jusqu'à ce que le mélange soit partiellement pris. Fouetter pour rendre mousseux. Mélanger le lait écrémé en poudre et l'eau. Ajouter à la mousse et battre pour bien mélanger. Verser dans un moule de 20 cm carrés et congeler. Lorsque le mélange est partiellement pris (environ 1 h), remuer. Laisser au congélateur pendant la nuit. Retirer du congélateur 15 min avant de servir. 6 à 8 portions.

SORBET AU CITRON Suivre la recette de sorbet à l'orange en remplaçant la gelée et le jus d'orange par de la gelée en poudre au citron et du jus de citron concentré, congelé.

SORBET AU RAISIN Suivre la recette de sorbet à l'orange en remplaçant la gelée et le jus d'orange par de la gelée en poudre au raisin et du jus de raisin concentré, congelé.

SUCETTES GLACÉES (POPSICLES) Suivre la recette du sorbet à l'orange, au citron, ou au raisin, mais écumer et verser le liquide dans le moule à sucettes et mettre au congélateur. Ne pas remuer pendant la congélation. Quantité: environ 10 sucettes de 100 mL chacune.

Glace au chocolat

2 blancs d'oeufs
125 mL de lait écrémé en poudre
100 mL d'eau froide
100 mL de sucre
40 mL de sirop au chocolat*

Combiner blancs d'oeufs, lait écrémé en poudre et eau. Battre jusqu'à l'obtention de pics fermes (environ 8 min). Ajouter graduellement le sucre et le sirop de chocolat en remuant. Verser dans six plats de service individuels. Congeler pour faire prendre (environ de 4 à 5 heures). 6 portions.

* Voir la recette à la page 22.

GLACE MOCHA Suivre la recette de glace au chocolat, mais réduire la quantité de sucre à 50 mL et la quantité d'eau à 25 mL et ajouter 75 mL de café fort froid. Continuer la recette comme indiqué ci-dessus. 6 portions.

Soufflé froid aux framboises

250 mL d'eau glacée
300 mL de lait écrémé en poudre
1 enveloppe (7 g) de gélatine sans saveur
50 mL d'eau
75 mL d'eau bouillante
75 mL de sucre
75 mL d'huile
5 mL de vanille
10 mL de jus de citron
1 paquet (425 mL) de framboises congelées sucrées, décongelées
25 mL de zeste de citron râpé

Mélanger eau glacée et lait écrémé en poudre dans un bol refroidi; battre jusqu'à obtention de pics mous (environ 10 min). Gonfler la gélatine dans 50 mL d'eau, 5 min. Ajouter l'eau chaude et remuer pour dissoudre. Ajouter graduellement le sucre au mélange de lait écrémé en poudre en remuant. Ajouter graduellement huile, vanille, jus de citron et mélange de gélatine tout en remuant. Mettre au congélateur, 10 à 15 min. Réduire les framboises et le zeste de citron en purée au mélangeur. Passer au tamis pour enlever les graines. Retirer du congélateur le mélange refroidi et y incorporer graduellement les framboises jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Recouvrir l'extérieur d'un plat à soufflé de 1 L d'une double épaisseur de papier d'aluminium graissé de 5 cm de large. Placer le papier d'aluminium de façon à ce qu'il dépasse de 3 cm le rebord du plat. Verser le mélange de framboises et réfrigérer pendant 4 h ou toute la nuit. Retirer le papier d'aluminium juste avant de servir. 6 à 8 portions.

Sirop au chocolat

250 mL de cacao
375 mL de sucre
Pincée de sel
250 mL d'eau chaude
5 mL de vanille

Mélanger cacao, sucre et sel. Ajouter en remuant suffisamment d'eau pour donner au mélange la consistance d'une pâte, puis ajouter ce qui reste d'eau. Amener à ébullition et cuire pendant 3 min, en remuant constamment. Laisser refroidir et ajouter la vanille. Réfrigérer. Peut être entreposé environ 2 mois au réfrigérateur. Quantité: environ 500 mL.

Boissons

Parmi les boissons rafraîchissantes à base de lait écrémé en poudre, on retrouve le lait écrémé modifié, le lait partiellement écrémé (page 5), le lait de poule et le lait au chocolat.

Lait de poule

5 oeufs
25 mL de sucre
Pincée de sel
0,5 mL de muscade
500 mL d'eau froide
250 mL de lait écrémé en poudre
5 mL de vanille
Muscade

Battre les oeufs légèrement. Mélanger oeufs battus, sucre, sel et muscade. Combiner le lait écrémé en poudre et l'eau; incorporer graduellement au mélange d'oeufs. Y mélanger la vanille, passer au tamis et refroidir. Verser dans des verres et saupoudrer légèrement de muscade. Quantité: environ 1 L.

LAIT DE POULE AU CHOCOLAT Suivre la recette de lait de poule, en ajoutant 50 mL de sirop de chocolat.*

* Voir la recette à la page 22.

Mélange instantané au chocolat

1 L de lait écrémé en poudre
250 mL de sucre
175 mL de cacao

Combiner les ingrédients et passer au tamis. Conserver à la température ambiante dans un contenant hermétique. Quantité: environ 1,5 L.

LAIT CHAUD AU CHOCOLAT Mélanger 100 mL de mélange au chocolat avec 200 mL d'eau bouillante. 1 portion.

LAIT MOCHA Suivre la recette de lait chaud au chocolat et ajouter 7 mL de café instantané. 1 portion.

LAIT AU CHOCOLAT Combiner 75 mL de mélange au chocolat avec 200 mL d'eau froide. 1 portion.

Pâtisseries

Le lait écrémé en poudre peut remplacer le lait frais dans toutes les recettes de pâtisserie telle que pains, petits pains, biscuits à la poudre à pâte ou mollets, gâteaux et biscuits. Le lait écrémé en poudre est alors tamisé avec les ingrédients secs de la recette et l'eau est ajoutée comme liquide.

Tablettes croquantes

500 mL de farine de blé entier
125 mL de cassonade
50 mL de lait écrémé en poudre
50 mL de germe de blé
5 mL de poudre à pâte
250 mL de raisins secs
125 mL d'abricots séchés, hachés
125 mL de graines de tournesol
2 oeufs
150 mL d'huile
125 mL de mélasse

Combiner farine, cassonade, lait écrémé en poudre, germe de blé, poudre à pâte, raisins secs, abricots et graines de tournesol. Mélanger ensemble les autres ingrédients et les incorporer aux ingrédients secs. Bien mélanger. Étendre sur une plaque à biscuits graissée de 2,5 L (23 cm carrés). Cuire au four pendant 35 min à 180°C. Laisser refroidir, puis découper en tablettes. Quantité: 32 tablettes.

Mélange de base pour biscuits de blé entier à la poudre à pâte

875 mL de farine tout usage
75 mL de poudre à pâte
10 mL de sel
875 mL de farine de blé entier
250 mL de lait écrémé en poudre
375 mL de shortening

Tamiser ensemble farine tout usage, poudre à pâte et sel. Ajouter la farine de blé entier et le lait écrémé en poudre. Bien mélanger. Y couper le shortening jusqu'à ce que la texture soit granuleuse. Entreposer dans un contenant fermé, dans un endroit frais. Quantité: environ 2,5 L.

BISCUITS DE BLÉ ENTIER À LA POUDRE À PÂTE Ajouter 175 mL d'eau à 750 mL de mélange de base pour biscuits de blé entier à la poudre à pâte pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir doucement pendant 30 secondes. Abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 2 cm et la tailler en rondelles de 5 cm. Cuire pendant 8 min à 230°C ou pendant 10 min à 220°C. Quantité: 14 biscuits.

Muffins aux bleuets

750 mL de mélange à biscuits de blé entier à la poudre à pâte
75 mL de sucre
5 mL de zeste de citron finement râpé
1 oeuf battu
250 mL d'eau
10 mL de jus de citron
250 mL de bleuets congelés, décongelés et égouttés

Combiner les trois premiers ingrédients. Mélanger oeuf, eau et jus de citron, puis incorporer aux ingrédients secs sans trop travailler la pâte. Ajouter les bleuets, verser dans des moules à muffins graissés. Remplir les moules aux deux tiers. Cuire pendant 18 à 20 min à 200°C. Quantité: 12 muffins.

Garniture de biscuits à la poudre à pâte

Suivre la recette de biscuits de blé entier à la poudre à pâte. Abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 0,5 cm et la tailler en rectangles. Badigeonner légèrement de shortening fondu et saupoudrer de persil haché et de carottes râpées. Rouler à la façon d'un gâteau roulé et couper en tranches de 2 cm d'épaisseur. Utiliser pour garnir les pâtés à la viande et cuire pendant 30 min à 200°C; ou cuire comme des biscuits à la poudre à pâte pour servir avec un pot-au-feu.

Mélange commercial de biscuits à la poudre à pâte

Si on utilise un mélange commercial, remplacer chaque 250 mL de lait requis dans la recette par 75 mL de lait écrémé en poudre et 250 mL d'eau. Ajouter le lait écrémé en poudre au mélange mesuré et suivre les indications données sur la boîte, en utilisant de l'eau à la place du lait.

Céréales cuites

Mélanger du lait écrémé en poudre aux céréales qui requièrent une cuisson. Verser lentement dans de l'eau bouillante salée en remuant continuellement pour empêcher la formation de grumeaux. Compter de 25 à 50 mL de lait écrémé en poudre pour chaque 250 mL d'eau utilisé.

Index

Biscuits de blé entier à la poudre à pâte/23
Boeuf au chou en casserole/11
Brocoli en escalope/14
Carottes à la russe/14
Céréales cuites/24
Chaudrée de légumes/8
Chaudrée de maïs/7
Choux de Bruxelles et concombres à la crème/13
Crème à l'oignon/6
Crème de carottes/6
Crème de céleri/6
Crème de pois/6
Crème espagnole/17
Crème espagnole au caramel/17
Crème espagnole au chocolat/17
Crème à la noix de coco/15
Crème à la vanille/15
Crème anglaise/17
Crème au chocolat/15
Crème au four/19
Crème aux fruits/15
Épinards à la crème en casserole/14
Fraises mousseline/18
Framboises mousseline/18
Garniture de tarte/15
Garniture mousseuse/19
Garniture de biscuits à la poudre à pâte/24
Glace au chocolat/21
Glace mocha/21
Lait au chocolat/22
Lait chaud au chocolat/22
Lait de poule au chocolat/22
Lait de poule/22
Lait mocha/22
Maïs au gratin/13
Mélange commercial de crème/16
Mélange commercial de biscuits à la poudre à pâte/24
Mélange de base pour les crèmes/15
Mélange de base pour biscuits de blé entier à la poudre à pâte/23
Mélange instantané au chocolat/22
Muffins aux bleuets/24
Neige au citron/16
Neige aux fruits/16
Pain au saumon/12
Pain et rouelles de viande/11
Pastitsa grecque/11
Petits pâtés au chili/10
Petits pois et oignons au curry/13
Pommes de terre en escalope/12
Pommes de terre en purée/12
Sauce au fromage/7
Sauce aux champignons/8
Sauce aux oeufs/8
Sauce à l'oignon/9
Sauce blanche/7
Sauce blanche au chili/9
Sauce blanche piquante/9
Sirop au chocolat/22
Sorbet à l'orange/20
Sorbet au citron/20
Sorbet au raisin/21
Soufflé froid aux framboises/21
Sucettes glacées/21
Tablettes croquantes/23
Tarte à la crème/19
Tarte chiffon au citron/18
Yogourt aromatisé/20
Yogourt nature/20

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

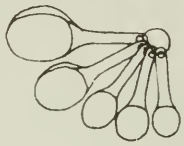
VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00020456 2